# 3-866-486-14(1)

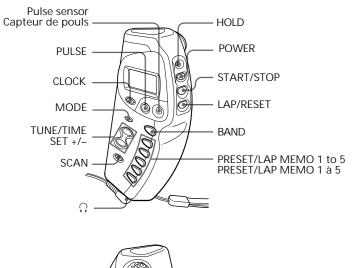
# FM Stereo/AM PLL Synthesized Radio

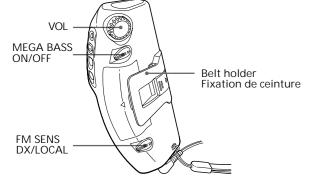
Operating Instructions Mode d'emploi Bedienungsanleitung (Rückseite) Manual de instucciones (en el reverso)

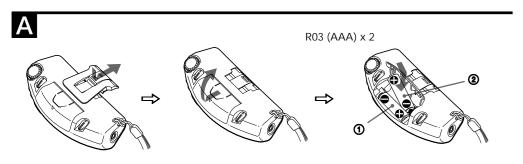
**₩**• ⁄/YZFKY/YZV SRF-M75PM

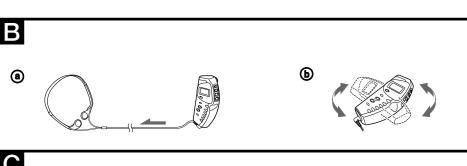
Sony Corporation ©1999 Printed in China

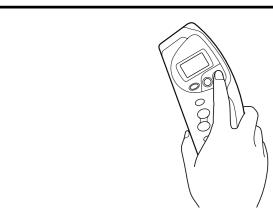
http://www.world.sony.com/

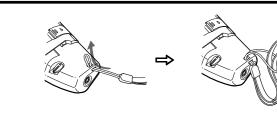












**Features** • Built-in Pulse Monitor

• FM stereo/AM PLL (Phase Locked Loop) Synthesized

Built-in digital clock and stopwatch

The pulse rate monitor is only for leisure purposes. The results obtained may not be as accurate as a medical

## Installing the Batteries (See Fig. A)

1 Remove the belt holder.

2 Slide and open the lid at the rear of the unit. 3 Insert two R03 (size AAA) batteries (not supplied) with correct polarity.

Insert the batteries from the negative ● terminal to prevent a short-circuit, and in the order from ① to ② as shown in the illustration.

Battery life		
Using Sony R03 (size AAA) batteries		(JEITA*
FM:	Approx. 12 hours	
AM:	Approx. 17 hours	

\* Measured by JEITA (Japan Electronics and Information Technology Industries Association standards. The actual battery life may vary depending on the circumstance of the unit

When to replace the batteries When the batteries become weak, the sound may become weak or distorted, and "♥¬" will flash in the display. After that, when the batteries are used up, "♥¬" will light and the power of the unit will be turned off. If this happens, replace the batteries with new ones. The unit will switch to the clock mode from any other mode.

• The battery "♥¬" indication in the display does not show the remaining power of the battery

Notes on battery

 Insert the hatteries with correct polarity · Do not mix new and used batteries

· The batteries can not be charged · Remove the batteries when the unit is not to be used for

• Should any battery leakage occur, wipe the battery case well and install new batteries

# Setting the Clock

The display will flash "12:00" or "0:00" when the batteries are first inserted

1 Hold down CLOCK for more than 2 seconds. The hour flashes in the display.

2 Press TUNE/TIME SET + or – until the correct hour appears in the display. Each press changes the digit(s) by one. When you keep the button pressed, the digit(s) change rapidly.

3 Press CLOCK. The minute starts to flash Repeat steps 2 and 3 to set the minute. After setting the minute, press CLOCK again. The clock starts from  $\overset{\circ}{0}$ 

• 12-hour or 24-hour system

# Changing AM Channel Step

The channel step of this unit is factory-set to 9 kHz or 10 kHz to match the frequency allocation system of the country as listed. When needed, change the channel step before listening to the radio.

Area	Channel step	
North and South	10 kHz	
American countries		
Other coutries	9 kHz	

1 Press POWER to turn off the power 2 While holding down SCAN, keep pressing

BAND for more than 5 seconds. The channel step appears in the display for a few seconds. To go back to the original channel step, repeat

• When the AM channel step is changed, the clock time and the lap time will be kept but the preset stations will

# Selecting the Mode You can use this unit as a clock, radio, stopwatch or

1 Press POWER. 2 Press MODE to select a function mode. Each press changes the display as follows: Radio frequency → Stopwatch → Countdown timer →

• When the power is off, the display switches between the clock and the stopwatch.

Operating the Radio Manual Tuning

1 Connect the headphones to the () (headphones)

2 Press POWER.

The "RADIO ON" indication will appear in the display. 3 Adjust the volume using VOL.

4 Press BAND to select the band. Each press changes the band as follows:  $FM1^* \rightarrow FM2^* \rightarrow AM \rightarrow FM1..$ 

stations, select either band. desired station • To see the current time while listening to the radio, press CLOCK. The current time will appear for a few

seconds and then the display returns to the radio

FM : Extend the headphones cord which functions as the FM antenna (See Fig. **B**-@).

The Auto Station Scan function locates stations and

The "RADIO ON" indication will appear in the display.

Scanning will start upward from the current frequency

The "SCAN" indication flashes in the display during

indication stops flashing and remains in the display for

a few seconds. After a few seconds, the radio will scan

When you have located a station and wish to stop Auto

• To cancel the Auto Station Scan, press SCAN or TUNE +

You can preset 10 stations in FM (5 in FM1 and 5 in

Example: To set FM 90 MHz on FM2 onto Preset

3 Tune in to FM 90 MHz (See "Manual Tuning"

4 Hold down PRESET/LAP MEMO button 2 for

The first beep will be followed by two beeps to confirm

the setting. The preset number "P2" flashes and then

Station Scan, press SCAN once. The "SCAN" indication

 $\ensuremath{\mathsf{AM}}$  : Rotate the unit horizontally for optimum reception.

A ferrite bar antenna is built-in the unit (See Fig.

DX LOCAL

• To turn off the radio, press POWER.

• Set FM SENS to LOCAL if interference is

prevalent and reception is too strong.

Under normal conditions, set it to DX.

Auto Station Scan Tuning

automatically tunes in to them.

2 Adjust the volume using VOL.

3 Press BAND to select the band

1 Press POWER

4 Press SCAN.

Preset Tuning

FM2) and 5 stations in AM

button 2

more than 2 seconds

remains in the display

900)

To recall a preset station

2 Adjust the volume using VOL.

3 Press BAND to select the band.

4 Press PRESET/LAP MEMO (1 to 5).

Using the Countdown

the radio automatically after a preset duration.

1 Press POWER to turn on the radio.

countdown duration for the timer.

hours, in 1-minute increment

4 Press START/STOP.

Timer (Only when Listening

You can use the built-in countdown timer to turn off

2 Press MODE to select the countdown timer.

The "TIMER" indication flashes and "2:00" appears in

3 Press TUNE/TIME SET + or – to set the desired

The countdown duration can be set from 1 minute to 2

The "TIMER" indication stops flashing and remains in

countdown duration, the buzzer sounds and the radio

the display, and countdown starts. After the preset

• To stop the buzzer, press LAP/RESET or POWER. The

The stopwatch will can time up to 99 hours 59 minutes

and 59.99 seconds, in 1/100-second increments.

The "STPW" indication will appear in the display.

• To reset to zero, press LAP/RESET when the stopwatch is

switch to the hour-minute-second display, press TUNE/

• The stopwatch comes with two display modes. To

TIME SET +. To switch to the minute-second-split

second display, press TUNE/TIME SET -.

buzzer will sound for 3 minutes if it is left on.

• To switch to the other modes, press MODE.

Using the Stopwatch

1 Press MODE to select the stopwatch.

2 Press START/STOP to start.

3 Press START/STOP to stop.

in the stop status.

The display shows the elapsed time

• To turn off the radio before the preset time, press

1 Press POWFR.

to the Radio)

the display

· To preset another station, repeat these steps.

To change the preset station, tune in to the desired

new station will replace the previous station on the

station and hold down PRESET/LAP MEMO (1 to 5). The

2 Press BAND to select FM2.

or "Auto Station Scan Tuning").

Presetting a station

1 Press POWER.

To improve the radio reception

00:0777

\* FM1 and FM2 are differenciated only for Preset • To switch to the other modes during counting, press tuning. For Manual or Auto Station Scan tuning of FM

• To listen to the radio while the stopwatch is running press POWER. The display will switch to the radio 5 Press TUNE/TIME SET + or - to tune in to the requency for a few seconds

Lap Time Function

Press LAP/RESET while the stopwatch is running. The "LAP" indication will flash, and the current lap time will appear in the display for a few seconds. The lan times are stored automatically onto PRESET/I AP MEMO 1 to 5 each time LAP/RESET is pressed.

Notes on lap time memory • The lap time memory will store the last 5 lap times Earlier lap times are erased in progressive order. To display a stored the lap time, press the respective PRESET/LAP MEMO button.

. To switch to the hour-minute-second display, press

TUNE/TIME SET +. To switch to the minute-second-split second display, press TUNE/TIME SET -• To erase the lap time memory, press LAP/RESET, and

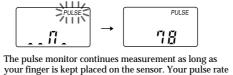
# Using Pulse Monitor

You can check your pulse rate after excercise (running, etc.) using the pulse monitor.

1 Press PULSE (the red button) to enter pulse monitor mode. The "PULSE" indication appears in 2 Lay your fingertip flat across the pulse sensor

(so that the sensor is covered) for a few seconds as shown in the illustration (See Fig. **C**). The "PULSE" indication flashes and the segments in the display flow from left to right while first counting pulse.

After a few seconds, your pulse rate will be shown in



· You can listen to the radio even when the pulse monitor

• The stopwatch and the countdown timer continue to count even while the pulse monitor is running.

 The unit will exit pulse monitor mode automatically in • To exit the pulse monitor mode manually, press PULSE

• If you have difficulty measuring your pulse rate, refer to the supplied card with supplementary notes and

# **Useful Functions**

For Enhanced Bass Sound Switch MEGA BASS to ON. The MEGA BASS function intensifies the bass sound for richer quality audio reproduction.

To Prevent Accidental Change of the Station Being Received — HOLD Function Press HOLD.

"om" appears in the display to indicate all buttons are To cancel HOLD, press HOLD once. "◦¬¬" disappears in the

• If HOLD is on when you replace the batteries, it will remain on after the batteries are replaced

Using the Hand Strap (See Fig. D) Use only the supplied hand strap.

Attach the hand strap as shown in the illustration

# Precautions

• Operate the unit only on 3 V DC with two

 Avoid exposure to temperature extremes, direct sunlight, moisture, sand, dust or mechanical shock Never leave the unit in a car parked in the sun.

 Should anything fall into the unit remove the batteries and have the unit checked by qualified personnel before perating it any further. • To clean the casing, use a soft cloth dampened with a

mild detergent solution. • In vehicles or buildings, radio reception may be difficult or noisy. Try listening near a window.

Notes on Headphones Road safety

Do not use headphones while driving, cycling, or operating any motorized vehicle. It may create a traffic hazard and is illegal in many areas. It can also be potentially dangerous to play your headphones at high volume while walking, especially at pedestrian crossings. You should exercise extreme caution or discontinue use in potentially hazardous situations

Preventing hearing damage Avoid using headphones at high volume. Hearing experts advise against continuous, loud and extended play. If you experience a ringing in your ears, reduce volume or discontinue use.

Keep the volume at a moderate level. This will allow vou to hear outside sounds and to be considerate to people around you.

If there is lightning when you are using the unit, take off the headphones immediately

Do not Immerse in Water

This product is designed to be splash-resistant, but should not be immersed in water or come in continuous contact with water.

• Before installing the battery, be sure to wipe off drops of water on the unit. • The supplied headphones are not meant to be immersed in water or come in continuous contact with water

If they get wet, dry them with a soft cloth. Never use an electric hair dryer while wearing the Notes on the Clock

exposed to heat. It will recover when the temperature turns to normal. When exposed to excessively high or low temperature (for example, in a car), the flashing of digits on the

• Do not put the unit where its clock controls may be

depressed accidentally.

The clock's digital display may become dim when

clock's display may become slower • In a poorly lit place, the clock's display may become fournies) en respectant les polarités.

• Do not leave the clock in temperatures below 0°C or over 40°C which may cause it to malfunction. If you have any questions or problems concerning

your unit, please consult your nearest Sony dealer. Troubleshooting Guide

Should any problem persist after you have made the

following checks, consult your nearest Sony dealer All buttons except HOLD do not operate. • "om" is displayed. Press the HOLD button so that "om"

Very weak or interrupted sound, or unsatisfactory

reception Weak batteries • In a vehicle or in a building, listen near a window.

Display is dim, or no indication is displayed. Weak batteries. • The unit is being used in extremely high or low

temperatures or in a place with excessive moisture

The station cannot be received when a PRESET/LAF MEMO (1 to 5) button is pressed.

 You chose the wrong preset number • The memory of the station has been erased. Preset the

station again.

Sound is not heard and "♣¬" flashes in the display · Weak batteries.

# Specifications

Time display: 12-hour or 24-hour system

Frequency range:				
	Frequency	Channel step		
North and	FM: 87.5 - 108 MHz	0.1 MHz		
South	AM: 530 - 1,710 kHz	10 kHz		
American model	FM: 87.5 - 108 MHz	0.05° MHz		
	AM: 531 - 1,710 kHz	9 kHz		
Other	FM: 87.5 - 108 MHz	0.1 MHz		
countries model	AM: 530 - 1,610 kHz	10 kHz		
	FM: 87.5 - 108 MHz	0.05* MHz		
	AM: 531 - 1,602 kHz	9 kHz		

\* The frequency display is raised or lowered by steps of 0.1 MHz. (Example: Frequency 88.05 MHz is displayed as "88.0 MHz"). Output: () jack ( stereo minijack), load impedance 16

Power output: 20 mW + 20 mW (at 10 % harmonic Power requirements: 3 V DC, two R03 (size AAA)

batteries Dimensions: Approx. 140.5 x 41 x 60.5 mm (w/h/d)  $(4\sqrt[1]{_8}x\,1\sqrt[5]{_8}x\,2\sqrt[1]{_2}$  inches) incl. projecting parts and Mass: Approx. 103 g (3.6 oz.) not incl. battery

Accessories Supplied Stereo headphones (1) Belt holder (1)

Design and specifications are subject to change

# Caractéristiques

· Moniteur de pouls\* intégre

 Radio à synthétiseur PLL (boucle à verrouillage de phase) FM stéréo/AM

 Montre et chronomètre digitaux intégrés • Résistant aux projections pour une utilisation par tous

\* Le moniteur de pouls est uniquement destiné à des applications de loisir. Les résultats obtenus peuvent ne

pas être aussi précis qu'avec un appareil de mesure

# Mise en place des piles (Cf. iII. A)

 Enlevez la fixation de ceinture. 2 Ouvrez le couvercle situé à l'arrière de

l'appareil en le faisant coulisser. 3 Introduisez deux piles R03 (AAA) (non

Introduisez les piles à partir de la borne négative 🖨 afin d'éviter un court-circuit et dans l'ordre de ① à ②, Autonomie des pile

Utilisation de piles Sony R03 (AAA) Syntonisation par balayage Approx. 12 heures automatique des stations Approx. 17 heures La fonction de syntonisation par balayage Mesurée d'après les normes de la JEITA (Japan automatique des stations recherche les stations et les Electronics and Information Technology Industries

Quand faut-il remplacer les piles? Lorsque les piles sont faibles, le son est faible ou présente de la distorsion et "炓" clignote sur l'afficheur. Lorsque les piles sont usées. "
" s'allume et l'appareil s'éteint Les piles doivent alors être remplacées par des neuves. L'appareil revient automatiquement au mode horloge.

Association). L'autonomie réelle de la batterie peut

être différente selon les circonstance

Remarque •L'indication de pile "➪" affichée ne donne aucune information concernant l'énergie résiduelle des piles.

Remarques sur les piles • Introduisez les piles en respectant les polarités. N'utilisez pas des piles neuves avec des piles usagées

 Les piles ne peuvent pas être rechargées. · Retirez les piles lorsque vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée. En cas de fuite des piles, nettoyez convenablement le logement des piles et remplacez les piles.

# Réglage de l'horloge

Lorsque vous introduisez des piles pour la première fois, l'indication "12:00" ou "0:00" clignote dans la fenêtre d'affichage

1 Maintenez la touche CLOCK enfoncée pendant plus de 2 secondes L'heure clignote dans la fenêtre d'affichage. 2 Appuyez sur TUNE/TIME SET + ou - jusqu'à ce

que l'heure correcte apparaisse dans la fenêtre d'affichage. Chaque pression sur la touche modifie le(s) chiffre(s) d'une unité. Si vous maintenez la touche enfoncée

continuellement, le(s) chiffres(s) change(nt) rapidement. 3 Appuyez sur CLOCK. Les minutes commencent à clignoter. Répétez les étapes 2 et 3 pour régler les minutes. Après avoir réglé les minutes, appuyez de nouveau sur

CLOCK. L'horloge démarre à 0 seconde. · Système à 12 ou 24 heures

# Changement de l'intervalle de syntonisation AM

Le pas des canaux de l'appareil a été réglé en usine sur 9 kHz ou 10 kHz. en fonction du système d'allocation des fréquences de chaque pays (voir liste). Si nécessaire, modifiez l'intervalle de syntonisation

avant d'écouter la radio Intervalle de syntonisation Pays d'Amérique du nord et du sud

1 Appuyez sur POWER pour mettre l'appareil 2 Tout en maintenant SCAN enfoncé, appuyez

sur BAND pendant plus de 5 secondes. L'intervalle de syntonisation apparaît pendant quelques secondes dans la fenêtre d'affichage. Pour revenir à l'intervalle de syntonisation d'origine, répétez l'étape 2. Remarque

• Lorsque vous changez l'intervalle de syntonisation AM, le réglage de l'horloge est conservé, mais les stations préselectionnées sont effacées.

#### Sélection du mode Vous pouvez utiliser cet appareil comme une horloge,

1 Appuyez sur POWER. 2 Appuyez sur MODE pour sélectionner un mode de fonction.

une radio, un chronomètre ou un compte à rebours

Chaque pression sur la touche modifie les indications affichées comme suit: La fréquence de la radio → Le chronometre → Le compte à rebours → La fréquence de la radio..

· Lorsque l'appareil est hors tension, la fenêtre d'affichage permute entre l'horloge et le chronomètre.

# Ecouter la radio Syntonisation manuelle

1 Branchez le casque d'écoute à la prise ⊖ (casque d'écoute).

2 Appuyez sur POWER. minutes et 59,99 secondes, par intervalles de  $1/100\ de$ L'indication "RADIO ON" apparaît dans la fenêtre

4 Appuyez sur BAND pour sélectionner la gamme d'ondes. Chaque pression sur la touche modifie la gamme

\* FM1 et FM2 ne sont différenciés que pour la

5 Appuyez sur TUNE/TIME SET + ou – pour

• Pour visualiser l'heure qu'il est pendant l'écoute de la

radio, appuyez sur CLOCK. L'heure qu'il est apparaît

ndique de nouveau la fréquence de la station.

FM: Etirez le fil du casque d'écoute qui tient lieu d'antenne FM (cf. ill. **B**-ⓐ).

pendant quelques secondes, puis la fenêtre d'affichage

• Pour mettre la radio hors tension, appuyez sur POWER.

AM: Faites pivoter l'appareil horizontalement pour une

est intégrée dans l'appareil (cf. ill. 🖥 -ⓑ)).

• Mettez FM SENS sur LOCAL s'il y a des interférences et

L'indication "RADIO ON" apparaît dans la fenêtre

2 Réglez le volume au moyen de la touche VOL.

3 Appuyez sur BAND pour sélectionner la

Le balayage commence vers le haut à partir de la

station est captée, l'indication "SCAN" cesse de

fréquence affichée. L'indication "SCAN" clignote dans

la fenêtre d'affichage pendant l'opération. Lorsqu'une

clignoter et reste affichée pendant quelques secondes

Après quelques secondes, la radio recommence à

arrêter le balavage automatique des stations, appuvez

une fois sur SCAN. L'indication "SCAN" disparaît.

• Pour annuler le balayage automatique des stations

Syntonisation des présélections

Exemple: Pour programmer FM 90 kHz sur FM2  $\,$ 

sous la touche de présélection 2

Appuyez sur BAND pour sélectionner FM2.

3 Accordez-vous sur la fréquence FM 90 MHz (cf.

"Syntonisation manuelle "ou "Syntonisation

Le premier bip sonore sera suivi de deux bips sonores

afin de confirmer le réglage. Le numéro de présélection

par balayage automatique des stations").

4 Maintenez la touche 2 PRESET/LAP MEMO

enfoncée pendant plus de 2 secondes.

Pour présélectionner une autre station, répétez ces

Pour modifier la station de présélection, accordez-vous

remplace la précédente sous la touche de présélectior

Pour rappeler une station de présélection

2 Réglez le volume au moyen de la touche VOL.

3 Appuyez sur BAND pour sélectionner la

4 Appuyez sur PRESET/LAP MEMO (1 à 5).

rebours (Uniquement Iorsque

désactiver automatiquement la radio au terme d'un

1 Appuyez sur POWER pour mettre l'appareil

L'indication "TIMER" clignote et "2:00" apparaît dans la

2 Appuyez sur MODE pour sélectionner le

3 Appuyez sur TUNE/TIME SET + ou – pour

définir le délai du compte à rebours souhaité.

Le délai du compte à rebours peut être défini entre 1

L'indication "TIMER" cesse de clignoter et reste affichée, et le compte à rebours débute. Une fois le délai

du compte à rebours écoulé, le signal sonore retentit et

• Pour arrêter le signal sonore, appuyez sur LAP/RESET

• Pour mettre la radio hors tension avant le début du

compte à rebours, appuyez sur POWER.

ou POWER. Le signal sonore retentit pendant 3 minutes

Utilisation du chronomètre

Le chronomètre peut fonctionner jusqu'à 99 heures 59

minute et 2 heures, par intervalles de 1 minute.

Utilisation du compte à

Vous pouvez utiliser le compte à rebours pour

vous écoutez la radio)

LAP MEMO (1 à 5) enfoncée. La nouvelle station

sur la station désirée, puis maintenez la touche PRESET/

Vous pouvez présélectionner 10 stations en FM (5 en

Dès que vous avez trouvé une station et souhaitez

réception optimale. Une antenne à barre de ferrite

accorder la station désirée

Pour améliorer la réception de la radio

si la réception est trop forte. Dans des

accorde automatiquement

1 Appuyez sur POWER.

gamme d'ondes.

4 Appuyez sur SCAN.

rechercher une autre station.

appuyez sur SCAN ou TUNE + ou -.

FM1 et 5 en FM2) et 5 stations en AM.

Présélection des stations

1 Appuyez sur POWER.

"P2" clignote et reste affiché.

900)

Appuyez sur POWER.

gamme d'ondes.

compte à rebours.

fenêtre d'affichage.

4 Appuyez sur START/STOP.

la radio se met hors tension.

s'il n'est pas interrompu.

délai défini.

d'affichage

conditions normales, mettez-le sur DX.

syntonisation de présélection. Pour la syntonisation

FM, sélectionnez n'importe quelle gamme d'ondes

par balavage automatique ou manuelle des stations

3 Réglez le volume au moyen de la touche VOL.

d'affichage 2 Appuyez sur START/STOP pour démarrer. d'ondes comme suit:  $FM1^* \rightarrow FM2^* \rightarrow AM \rightarrow FM1$ . La fenêtre d'affichage indique le temps écoulé.

3 Appuyez sur START/STOP pour arrêter. • Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez sur LAP/ RESET lorsque le chronomètre est à l'arrêt. • Le chronomètre propose deux modes d'affichage. Pour passer à l'affichage des heures/minutes/secondes appuyez sur TUNE/TIME SET +. Pour passer à

1 Appuyez sur MODE pour sélectionner le

L'indication "STPW" apparaît dans la fenêtre

seconde, appuyez sur TUNE/TIME SET -. 0:0001

· Pour passer à d'autres modes pendant le comptag appuyez sur MODE. Pour écouter la radio pendant que le chronomèti

fonctionne, appuyez sur POWER. La fenêtre d'affichage

l'affichage des minutes/secondes/centièmes de

indiguera la fréguence radio pendant 3 secondes Fonction d'intervalle de temps Appuyez sur LAP/RESET lorsque le chronomètre

L'indication "LAP" se met à clignoter et l'intervalle de temps en cours apparaît dans la fenêtre d'affichage pendant quelques secondes.

Les intervalles de temps sont mémorisés automatiquement sous PRESET/LAP MEMO 1 à 5 chaque fois que vous appuyez sur LAP/RESET Remarques sur la mémoire des intervalles

• La mémoire d'intervalle de temps conservera les 5 derniers intervalles de temps. Les intervalles de temps antérieurs sont supprimés au fur et à mesure de leur

de temps

 Pour afficher un intervalle de temps mémorisé, appuyez sur la touche PRESET/LAP MEMO respective. Pour passer à l'affichage des heures/minutes/secondes, appuyez sur TUNE/TIME SET +. Pour passer à l'affichage des minutes/secondes/centièmes de seconde, appuyez sur TUNE/TIME SET -.

Pour effacer la mémoire d'intervalle de temps, appuyez

sur LAP/RESET, puis sur START/STOP.

Utilisation du moniteur de pouls Vous pouvez contrôler votre rythme cardiaque (course

à pied, etc.) à l'aide du contrôleur de pulsations. 1 Appuyez sur PULSE (la touche rouge) pour entrer en mode de moniteur de pouls. L'indication "PULSE" apparaît dans

la fenêtre d'affichage 2 Placez le bout du doigt à plat sur le détecteur de pulsations (de manière à recouvrir le détecteur) pendant quelques secondes comme indiqué dans l'illustration (cf. ill. **C**). L'indication "PULSE" clignote et les segments de la fenêtre d'affichage défilent de gauche à droite pendant le calcul du pouls. Après quelques secondes, votre

ythme cardiaque apparaît dans la fenêtre d'affichage. 78 Le moniteur de pouls continue la mesure tant que votre

doigt est placé sur le capteur. Votre rythme cardiaque • Vous pouvez également écouter la radio pendant que le moniteur de pouls fonctionne. • Le chronomètre et le compte à rebours continuent à

fonctionner, même lorsque le moniteur de pouls • L'appareil quitte automatiquement le mode de moniteur de pouls après environ 2 minutes. Pour quitter le mode de moniteur de pouls manuellement, appuyez de nouveau sur PULSE.

Remarque • Si vous éprouvez des difficultés à mesurer votre rythme cardiaque consultez la carte fournie avec les remarques et explications complémentaires

#### Fonctions utiles Pour des sons graves améliorés Mettez MEGA BASS sur ON.

meilleure qualité d'écoute.

Pour éviter la perte accidentelle de la station captée — Fonction HOLD Appuyez sur HOLD.

La fonction MEGA BASS intensifie les graves pour une

toutes les touches sont verrouillées Pour annuler la fonction HOLD, appuyez une seule fois sur HOLD. "⊶" disparaît dans la fenêtre d'affichage • Si la fonction HOLD est activée lorsque vous remplacez les piles, elle restera activée une fois que les piles ont été

"⊶" apparaît dans la fenêtre d'affichage pour indiquer que

# Utilisation de la bandoulière (cf. iII. **D**) Utilisez uniquement la bandoulière fournie.

Fixez la bandoulière, comme illustré.

# Précautions

remplacées.

• Faites uniquement fonctionner cet appareil sur une tension de 3 V CC au moyen de deux piles R03 (AAA). Evitez d'exposer l'appareil à des températures extrêmes au rayonnement direct du soleil, à l'humidité, au sable, à la poussière et aux chocs mécaniques. Ne le laissez jamais dans une voiture parquée au soleil. • Si quoi que ce soit pénètre à l'intérieur de l'appareil.

qualifié avant de l'utiliser à nouveau

retirez les piles et faites-le vérifier par un personne

mprégné d'une solution détergente neutre. · La réception radio risque d'être difficile ou de

comporter des parasites à l'intérieur de véhicules ou de ents. Essayez de vous rapprocher d'une fenêtre

• Pour nettoyer le boîtier, utilisez un chiffon dou

Remarques sur le casque d'écoute Sécurité routière

N'utilisez pas le casque d'écoute en roulant en voiture, à vélo ou en conduisant des engins à moteur. L'utilisation d'un casque d'écoute peut être dangereuse dans la circulation et est illégale dans certains endroits. Il peut également être dangereux d'utiliser le casque d'écoute à volume élevé en marchant, et plus particulièrement lorsque vous franchissez un passage protégé. Redoublez de vigilance ou interrompez l'écoute dans des situations

Prévention des troubles de l'ouïe Evitez d'utiliser le casque d'écoute à volume élevé. Les médecins spécialistes déconseillent l'écoute prolongée à volume élevé. Si vous percevez un pourdonnement dans les oreilles, réduisez le volume ou interrompez l'écoute.

à risque.

seuil idéal.

insuffisante

Respect d'autrui Maintenez le volume à un niveau modéré. Cela vous permettra d'entendre les sons extérieurs et d'être attentif à votre entourage

S'il y a des éclairs pendant que vous utilisez l'appareil,

dans l'eau ni être mis en contact continu avec de l'eau.

normal lorsque la température atteint de nouveau son

retirez immédiatement le casque d'écoute. Ne pas immerger dans l'eau Ce produit est concu pour être résistant aux projections, mais il ne peut pas être immergé dans

l'eau ni être mis en contact continu avec de l'eau. · Avant de mettre les piles en place, éliminez toutes les gouttes d'eau sur l'appareil. • Le casque d'écoute fourni ne peut être immergé

N'utilisez jamais de sèche-cheveux pendant que vous portez le casque d'écoute. Remarques sur la montre • Il se peut que l'affichage digital de la montre tende à faiblir lorsqu'il est exposé à la chaleur. Il redevient

S'il est mouillé, essuyez-le avec un chiffon doux.

· Lorsque la température est excessivement élevée ou basse (comme dans une voiture par exemple), il est possible que le clignotement des chiffres de la montre soit plus lent. • Dans des endroits peu éclairés, il se peut que l'affichage

de la montre tende à s'affaiblir. • Ne placez pas l'appareil à des endroits où ses ndes peuvent être activées accidentellemen N'abandonnez pas la montre à des températures nférieures à 0°C ou supérieures à 40°C, car il y a un

risque de dysfonctionner Si vous avez des questions ou des problèmes au sujet de cet appareil, consultez votre revendeu

Guide de dépannage Si les problèmes persistent après que vous ayez

effectués les contrôles ci-dessous, adressez-vous à votre distributeur Sony. Aucune touche à l'exception de la touche HOLD ne fonctionne

• "•¬" s'affiche. Appuyez sur la touche HOLD de manière à faire disparaître l'indication "O-Son très faible ou interrompu, ou réception

 Piles épuisées • Dans une voiture ou dans un bâtiment, essayez de vous rapprocher d'une fenêtre

Affichage affaibli, ou aucune indication affichée. •L'appareil est utilisé à des températures extrêmemen

élevées ou basses ou dans un endroit très humide La station ne peut être captée lorsque la touche PRESET/LAP MEMO (1 à 5) est enfoncée.

 Vous avez choisi un numéro de présélection erroné. • La station a été effacée de la mémoire. Présélectionnez de nouveau la station Il n'y a pas de son et l'indication "♥¬" clignote dans

# Spécifications

la fenêtre d'affichage

Piles épuisées.

Affichage de l'heure: système à 12 ou 24 heures Plage de fréquence:

	rrequence	syntonisat
Modèle pour l'Amérique du Nord et l'Amérique latine	FM: 87,5 - 108 MHz	0,1 MHz
	AM: 530 - 1.710 kHz	10 kHz
	FM: 87,5 - 108 MHz	0,05* MHz
	AM: 531 – 1.710 kHz	9 kHz
Modèle pour les autres pays	FM: 87,5 – 108 MHz	0,1 MHz
	AM: 530 - 1.610 kHz	10 kHz
	FM: 87,5 - 108 MHz	0,05* MHz
	AM: 531 - 1.602 kHz	9 kHz

MHz est affichée sous la forme "88.0 MHz".) Sortie: Prise  $\bigcap$  (miniprise stéréo), impédance de charge de Puissance utile: 20 mW + 20 mW (à 10 % de distorsion harmonique)

\* La fréquence affichée est augmentée ou diminuée par

ncréments de 0,1 MHz. (Exemple: la fréquence 88,05

Puissance de raccordement: 3 V CC, deux piles R03 Dimensions: Approx. 140,5 x 41 x 60,5 mm (l/h/p) (4 l/s x

Accessoires fournis

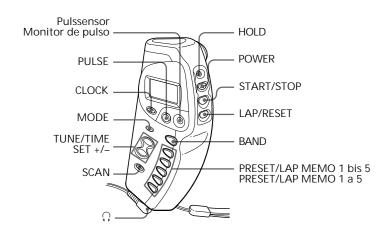
La conception et les spécifications sont sujettes à

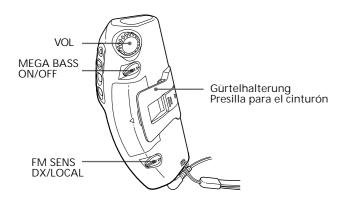
modifications sans préavis.

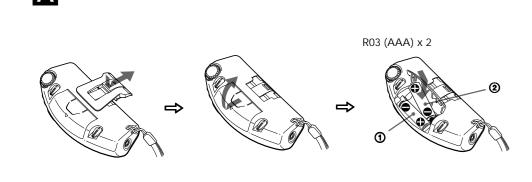
Casque d'écoute stéréo (1) Fixation de ceinture (1)

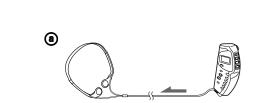
Poids: Approx. 103 g (3,6 onces) piles non comprises

1 <sup>5</sup>/<sub>8</sub> x 2 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> pouces) parties saillantes et commandes



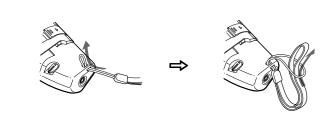












#### Merkmale und Funktionen

- PLL-Synthesizer-Radio (PLL = Phase Locked Loop -
- Phasenregelkreis) für UKW-Stereo- und AM-Empfang Eingebaute digitale Uhr mit Stoppuhrfunktion
- Spritzwassergeschützt für Einsatz bei iedem Wetter Die Pulsanzeige dient nur zu Freizeitzwecken. Die Ergebnisse sind möglicherweise nicht so genau wie bei medizinischen Meßgeräten.

# Einlegen der Batterien (siehe Abb. A)

- 1 Nehmen Sie die Gürtelhalterung ab. 2 Öffnen Sie den Schiebedeckel an der Rückseite
- des Geräts. 3 Legen Sie zwei R03-Batterien (Größe AAA) (nicht mitgeliefert) polaritätsrichtig ein. Um einen Kurzschluß zu vermeiden, legen Sie die

Batterien mit dem negativen Pol 🖨 zuerst und in der Reihenfolge ①, ② wie in der Abbildung dargestellt ein. Lebensdauer der Batterien

R03-Batterien der Größe AAA von Sony (ungefähre Angaben in Stunden nach JEITA\*) UKW ca. 12 Stunden ca. 17 Stunden

Gemessen nach dem JEITA-Standard (Japan Electronics and Information Technology Industries Association). Die tatsächliche Batterielebensdaue kann je nach Betriebsbedingungen unterschiedlich

Austauschen der Batterien Bei schwachen Batterien wird der Ton schwach und verzerrt und "➪" blinkt im Display. Wenn die Batterien leer sind, leuchtet "♥" konstant auf und das Gerät schaltet sich aus. Wechseln Sie die Batterien dann aus. Das Gerät schaltet von der momentanen Betriebsart auf Uhrzeitanzeige.

• Die Batterieanzeige "⇔" im Display zeigt nicht die Batterierestladung an.

Hinweise zu den Batterien

- Legen Sie die Batterien polaritätsrichtig ein. • Verwenden Sie neue und gebrauchte Batterien nicht
- Die Batterien können nicht aufgeladen werden. Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät
- längere Zeit nicht benutzen wollen. • Falls eine Batterie ausläuft, wischen Sie das Batteriefach zunächst sorgfältig trocken, und legen Sie dann neue Batterien ein.

# Einstellen der Uhr

Im Display blinkt "12:00" oder "0:00", wenn zum ersten Mal Batterien eingelegt werden. 1 Halten Sie CLOCK mehr als 2 Sekunden lang

- gedrückt Die Stundenangabe blinkt im Display. 2 Drücken Sie TUNE/TIME SET + oder -, bis die
- richtige Stundenangabe im Display erscheint. Mit jedem Tastendruck wechseln die Ziffern um eins. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schnell durch.

3 Drücken Sie CLOCK

Die Minutenangabe beginnt zu blinken. Gehen Sie wie in Schritt 2 und 3 erläutert vor, um die Minuten einzustellen. Drücken Sie nach dem Einstellen der Minuten erneut CLOCK. Die Uhr beginnt bei 0 Sekunden zu laufer

• 12- oder 24-Stunden-System

#### Ändern des AM-Einstellintervalls Das Einstellintervall ist in Übereinstimmung mit dem

Frequenzeinstellsystem in Ihrem Land werkseitig auf 9 kHz oder 10 kHz voreingestellt (siehe folgende Tabelle). Falls erforderlich, ändern Sie das Einstellintervall vor dem Radioempfang

Länder in Nord- und Südamerika 10 kHz				
Ar	idere Länder	9 kHz		
1	Schalten Sie das Gerät mit	der Taste POWER aus.		
2	Halten Sie SCAN gedrück	kt, und drücken Sie		

Einstellintervall

BAND mehr als 5 Sekunden lang. Das Einstellintervall erscheint einige Sekunden lang im Display. Um wieder das ursprüngliche Einstell

 $\bullet$  Wenn das AM-Einstellintervall geändert wird, bleiben die Uhrzeit und die Rundenzeit gespeichert, aber die gespeicherten Sender werden gelöscht.

# Auswählen des Modus

einzustellen wiederholen Sie Schritt 2

Sie können dieses Gerät als Uhr, Radio, Stoppuhr oder

1 Drücken Sie POWER.

2 Wählen Sie mit MODE einen Funktionsmodus aus. Mit jedem Tastendruck wechselt die Anzeige

zwischen der Uhrzeit und der Stoppuhr.

Radiofrequenz  $\rightarrow$  Stoppuhr  $\rightarrow$  Countdown-Timer  $\rightarrow$ • Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, wechselt die Anzeige

# Radioempfang

Manuelle Sendersuche 1 Schließen Sie die Kopfhörer an die

- Kopfhörerbuchse  $\Omega$  an.
- 2 Drücken Sie POWER.
- Die Anzeige "RADIO ON" erscheint im Display 3 Stellen Sie die Lautstärke mit VOL ein.

4 Wählen Sie mit BAND den gewünschten Frequenzbereich aus. Mit jedem Tastendruck wechselt der Frequenzbereich

 $FM1^* \rightarrow FM2^* \rightarrow AM \rightarrow FM1$ \* Zwischen FM1 (UKW1) und FM2 (UKW2) wird nur beim Speichern von Sendern unterschieden. Beim manuellen oder automatischen UKW-Sendersuchlauf

wählen Sie einfach einen der Frequenzbe 5 Stellen Sie mit TUNE/TIME SET + oder – den gewünschten Sender ein.

Zum Anzeigen der aktuellen Uhrzeit während des Radioempfangs drücken Sie CLOCK. Die aktuelle Uhrzeit erscheint einige Sekunden lang, und dann wird wieder die Radiofrequenz angezeigt. Zum Ausschalten des Radios drücken Sie POWER.

UKW-Antenne (siehe Abb. **B**-@). AM: Drehen Sie das Gerät horizontal, um den Empfang zu verbessern. Eine Ferritstabar ist in das Gerät eingebaut (siehe Abb. **B**-**b**). Bei starken Interferenzen und zu starken Empfangssignalen stellen Sie FM SENS auf LOCAL. Unter normalen Bedingungen

UKW: Richten Sie das Kopfhörerkabel aus. Es dient als

Automatische Sendersuche Mit der automatischen Sendersuche werden Sender gesucht und automatisch eingestellt.

 Drücken Sie POWER. Die Anzeige "RADIO ON" erscheint im Display

nach einem anderen Sender.

• So verbessern Sie den Empfang:

stellen Sie den Schalter auf DX.

2 Stellen Sie die Lautstärke mit VOL ein. 3 Wählen Sie mit BAND den gewünschten Frequenzbereich aus. 4 Drücken Sie SCAN.

Die Sendefrequenzen werden ab der aktuellen Frequenz nach oben durchsucht. Während der Sendersuche blinkt die Anzeige "SCAN" im Display. Wenn ein Sender empfangen wird, hört die Anzeige "SCAN" auf zu blinken und wird einige Sekunden lang im Display angezeigt. Nach einige Sekunden sucht das Radio weiter

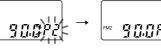
· Wenn der gewünschte Sender eingestellt wird und Sie die automatische Sendersuche stoppen wollen, drücken Sie einmal SCAN. Die Anzeige "SCAN" wird ausgeblendet Zum Abbrechen der automatischen Sendersuche drücken Sie SCAN oder TUNE + oder -.

Einstellen gespeicherter Sender Sie können 10 UKW-Sender (5 auf FM1 und 5 auf FM2) sowie 5 AM-Sender speichern.

Speichern eines Senders Beispiel: So speichern Sie den UKW-Sender auf 90 MHz (FM2) unter Speichertaste 2. 1 Drücken Sie POWER.

- 2 Wählen Sie mit BAND die Einstellung FM2 aus. 3 Stellen Sie UKW 90 MHz ein (siehe "Manuelle
- Sendersuche" oder "Automatische Sendersuche") 4 Halten Sie die Taste PRESET/LAP MEMO 2

mehr als 2 Sekunden lang gedrückt. Nach dem ersten Signalton sind zwei weitere zu hören, die die Einstellung bestätigen. Die Speichernummer "P2" blinkt im Display und leuchtet dann stetig.



• Wenn Sie einen weiteren Sender speichern wollen, gehen Sie wie in den Schritten oben erläutert vor. Wenn Sie einen gespeicherten Sender wechseln wollen stellen Sie den gewünschten Sender ein und halten die entsprechende Taste PRESET/LAP MEMO (1 bis 5) gedrückt. Der neue Sender ersetzt den zuvor unter er Speichertaste gespeicherten Sender

So stellen Sie einen gespeicherten Sender ein Drücken Sie POWER.

2 Stellen Sie die Lautstärke mit VOL ein.

3 Wählen Sie mit BAND den gewünschten Frequenzbereich aus.

4 Drücken Sie PRESET/LAP MEMO (1 bis 5).

# Der Countdown-Timer (Nur beim Radioempfang)

Sie können das Gerät so einstellen, daß das Radio nach einer bestimmten Zeit mit dem integrierten Countdown-Timer ausgeschaltet wird.

1 Schalten Sie das Radio mit der Taste POWER ein. 2 Wählen Sie mit MODE den Countdown-Timer aus. Die Anzeige "TIMER" blinkt, und "2:00" erscheint im

3 Stellen Sie mit TUNE/TIME SET + oder – die gewünschte Countdown-Dauer für den Timer ein Die Countdown-Dauer können Sie in Schritten von 1 Minute zwischen 1 Minute und 2 Stunden einstellen.

4 Drücken Sie START/STOP. Die Anzeige "TIMER" hört auf zu blinken und leuchtet im Display, und der Countdown beginnt, Nach der gespeicherten Countdown-Dauer ertönt der Alarmton,

ınd das Radio schaltet sich aus. Zum Ausschalten des Alarmtons drücken Sie LAP/

RESET oder POWER. Wenn der Alarm nicht ausgeschaltet wird, ist er 3 Minuten lang zu hören • Wenn Sie das Radio vor der eingestellten Zeit

ausschalten wollen, drücken Sie POWER. Wenn Sie in einen anderen Modus wechseln wollen. drücken Sie MODE

#### Die Stoppuhr Die Stoppuhr kann 99 Stunden, 59 Minuten und 59,99 Sekunden bis auf 1/100 Sekunde genau messen.

1 Wählen Sie mit MODE die Stoppuhr aus. Die Anzeige "STPW" erscheint im Display.

2 Starten Sie die Stoppuhr mit START/STOP. Im Display wird die verstrichene Zeit angezeigt

3 Stoppen Sie die Funktion mit START/STOP. · Wenn Sie den Zähler auf Null zurücksetzen wollen, drücken Sie LAP/RESET, nachdem die Stoppuhr angehalten wurde.

• Bei der Stoppuhr gibt es zwei Anzeigemodi. Wenn Sie zur Stunden-Minuten-Sekunden-Anzeige wechseln wollen, drücken Sie TUNF/TIME SET +. Wenn Sie zur Minuten-Sekunden-Hundertstelsekunden-Anzeige wechseln wollen, drücken Sie TUNE/TIME SET

Hinweise zu Kopfhörern

Verwenden Sie keine Kopfhörer, wenn Sie ein Auto,

ein Fahrrad oder ein anderes Fahrzeug lenken. Dies

gesetzlich verboten. Auch wenn Sie zu Fuß gehen.

sollten Sie das Gerät nicht zu laut einstellen - denken

Sie an Ihre Sicherheit zum Beispiel beim Übergueren

Stellen Sie die Lautstärke der Kopfhörer nicht zu hoch

Ohrenärzte warnen vor ständigen, lauten Geräuschen.

Stellen Sie die Lautstärke nicht zu hoch ein. Auf diese

Weise können nicht nur Sie selbst noch hören, was um

Sie herum vorgeht, sondern Sie zeigen auch Rücksicht

Nehmen Sie die Kopfhörer bei einem Gewitter sofort

Dieses Gerät ist zwar spritzwassergeschützt, darf aber

nicht in Wasser getaucht oder in ständigen Kontakt

Entfernen Sie vor dem Einlegen der Batterien unbeding

• Die mitgelieferten Kopfhörer dürfen nicht in Wasser

eingetaucht werden oder in ständigem Kontakt mit

Wenn sie naß werden, trocknen Sie sie mit einem

Verwenden Sie keinen elektrischen Haartrockner

 $\bullet$  Die Digitalanzeige der Uhr wird bei großer Hitze

die Temperaturen auf Normalwerte sinken.

dunkler. Die Anzeige erscheint wieder wie üblich, wenn

(z. B. in einem Auto), blinken die Ziffern in der Anzeige

Wenn das Gerät extremen Temperaturen ausgesetzt is

An einem schlecht beleuchteten Ort wird die Anzeig

Bringen Sie das Gerät nicht an einen Ort, an dem die

Regler für die Uhr versehentlich gedrückt werden

• Schützen Sie das Gerät vor Temperaturen unter 0 °C

Sollten an Ihrem Gerät Probleme auftreten oder

sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an

oder über 40 °C. Andernfalls kann es zu Fehlfunktione

Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser

Wenn Sie Ohrengeräusche wahrnehmen, senken Sie

die Lautstärke, oder schalten Sie das Gerät aus.

einer Straße. In potentiell gefährlichen Situationen

sollten Sie äußerst vorsichtig sein bzw. das Gerät

stellt eine Gefahrenquelle dar und ist vielerorts

Sicherheit im Straßenverkehr

möglichst ausschalten.

Rücksichtnahme

gegenüber anderen.

mit Wasser gebracht werden.

Wasser sein.

weichen Tuch.

Hinweise zur Uhr

Ihren Sony-Händler

alle Wassertropfen am Gerät.

während Sie die Kopfhörer tragen.

der Uhr möglicherweise langsamer

der Uhr möglicherweise dunkler.

Störungsbehebung

Sollte eine Funktionsstörung auch nach der

fortbestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Sony-

• "⊶" wird angezeigt. Drücken Sie die Taste HOLD, so

Sehr leiser Ton oder Tonaussetzer oder schlechter

• Verwenden Sie das Gerät in einem Auto oder Gebäude

Display ist dunkel, oder keine Anzeige erscheint

• Das Gerät wird bei extremer Hitze oder Kälte oder an

einem Ort mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit benutzt.

Eine der Tasten PRESET/LAP MEMO (1 bis 5) wird

gedrückt, aber der Sender wird nicht empfangen.

• Der Senderspeicher wurde gelöscht. Speichern Sie den

• Sie haben die falsche Speichernummer gewählt.

Es ist kein Ton zu hören, und "➪" blinkt im

Modell für UKW: 87,5 – 108 MHz 0,1 MHz

Nord- und AM: 530 – 1.710 kHz 10 kHz

Südamerika UKW: 87,5 – 108 MHz 0,05\* MHz

AM: 531 - 1.710 kHz 9 kHz

UKW: 87.5 - 108 MHz 0.1 MHz

AM: 530 - 1.610 kHz 10 kHz

AM: 531 - 1.602 kHz 9 kHz

nach oben oder unten. Beispiel: Die Frequenz 88,05 MHz

\* Die Frequenzanzeige wechselt in Schritten von 0,1 MHz

Ausgang: Buchse () (Stereominibuchse), Lastimpedanz 16

Betriebsspannung: 3 V Gleichstrom, zwei R03-Batterien

einschließlich vorstehender Teile und Bedienelemente

Änderungen, die dem technischen Fortschritt dienen,

Abmessungen: ca. 140,5 x 41 x 60,5 mm (B/H/T)

UKW: 87,5 – 108 MHz 0,05\* MHz

Technische Daten

wird als "88.0 MHz" angezeigt.

Gewicht: ca. 103 g ohne Batterien

Mitgeliefertes Zubehör

der Größe AAA

Stereokopfhörer (1)

bleiben vorbehalten.

Gürtelhalterung (1

Trageriemen (1)

Leistungsabgabe: 20 mW + 20 mW (bei 10 %

Zeitanzeige: 12- oder 24-Stunden-System

Durchführung der folgenden Maßnahmen

Keine Taste außer HOLD funktioniert.

daß "⊶" ausgeblendet wird.

in der Nähe eines Fensters

Schwache Batterien

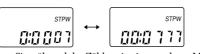
Schwache Batterien.

Sender erneut ab.

Schwache Batterien.

Länder

Vermeidung von Gehörschäden



· Wenn Sie während des Zählens in einen anderen Modus wechseln wollen, drücken Sie MODE. · Wenn Sie das Radio einschalten wollen. während die Stoppuhr läuft, drücken Sie **POWER**. Im Display wird

einige Sekunden lang die Radiofrequenz angezeigt. Rundenzeitmessung

Drücken Sie LAP/RESET, während die Stoppuhr läuft.

Die Anzeige "LAP" blinkt, und die aktuelle Rundenzeit erscheint einige Sekunden lang im Display. Die Rundenzeiten werden bei jedem Tastendruck auf LAP/ RESET automatisch unter PRESET/LAP MEMO 1 bis 5

Hinweise zum Rundenzeitspeicher • Im Rundenzeitspeicher werden die letzten 5

Rundenzeiten gespeichert. Frühere Rundenzeiten werden der Reihe nach gelöscht. Zum Anzeigen einer gespeicherten Rundenzeit drücken Sie die entsprechende PRESET/LAP MEMO-Taste.

 Wenn Sie zur Stunden-Minuten-Sekunden-Anzeig wechseln wollen, drücken Sie TUNE/TIME SET +. Wenn Anzeige wechseln wollen, drücken Sie TUNE/TIME SET -. • Zum Löschen des Rundenzeitspeichers drücken Sie LAP/RESET und danach START/STOP.

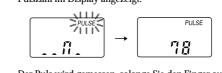
Die Pulsanzeige

Mit der Pulsanzeige können Sie nach sportlicher Betätigung (z. B. Joggen) Ihren Puls überprüfen.

1 Schalten Sie mit PULSE (rote Taste) in den Pulsanzeigemodus ----Die Anzeige "PULSE" erscheint im Display

2 Legen Sie die Fingerspitze wie in der Abbildung dargestellt einige Sekunden lang flach über den Pulssensor, so daß der Sensor bedeckt ist (siehe Abb. **©**).

Die Anzeige "PULSE" blinkt, und die Segmente im Display bewegen sich während der ersten Pulsmessung von links nach rechts. Nach einigen Sekunden wird die Pulszahl im Display angezeigt.



Der Puls wird gemessen, solange Sie den Finger auf dem Sensor lassen. Die Pulszahl wird alle paar Sekunden aktualisiert

• Sie können Radio hören, auch wenn der Puls gerade gemessen wird.

• Die Stoppuhr und der Countdown-Timer zählen weiter auch wenn der Puls gerade gemessen wird.

• Das Gerät beendet den Pulsmeßmodus nach etwa 2

Minuten automatisch. Wenn Sie den Pulsmeßmodus selbst beenden woller drücken Sie erneut PULSE.

• Sollten Sie mit dem Messen des Pulses Schwierigkeiten

haben, finden Sie auf der mitgelieferten Karte

# ergänzende Hinweise und Erläuterungen. Nützliche Funktionen

Baßanhebung Stellen Sie MEGA BASS auf ON.

Mit der Funktion MEGA BASS werden die Bässe verstärkt, und Sie erzielen eine Tonwiedergabe höherer Qualität.

So vermeiden Sie einen versehentlichen Wechsel des empfangenen Senders — Funktion HOLD Drücken Sie HOLD.

"o¬¬" erscheint im Display und gibt an, daß alle Tasten gesperrt sind. Zum Deaktivieren der Funktion HOLD drücken Sie HOLD noch einmal. "⊶" wird im Display

• Wenn die Funktion HOLD aktiviert ist und Sie die Batterien austauschen, ist die Tastensperre auch nach dem Austauschen der Batterien noch aktiv.

# Der Trageriemen (siehe Abb.

Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Trageriemen. Bringen Sie den Trageriemen wie in der Abbildung dargestellt an.

# Sicherheitsmaßnahmen

• Betreiben Sie das Gerät ausschließlich an 3 V Gleichstrom mit zwei R03-Batterien der Größe AAA. · Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperat direktem Sonnenlicht, Feuchtigkeit, Sand, Staub oder mechanischen Erschütterungen aus. Lassen Sie das Gerät nie in einem in der Sonne geparkten Auto liegen

 Sollten Fremdkörper in das Gerät gelangen, nehmen Sie die Batterien heraus, und lassen Sie das Gerät von qualifiziertem Fachpersonal überprüfen, bevor Sie es wieder benutzen. • Verwenden Sie zum Reinigen des Gehäuses ein weiches

angefeuchtet haben. • In Fahrzeugen oder Gebäuden ist der Radioempfans möglicherweise nur schwer möglich oder verrausch Versuchen Sie es in der Nähe eines Fensters.

Tuch, das Sie mit einem milden Reinigungsmittel

## Características

• Monitor de pulso\* incorporado

• Radio sintetizada con bucle de enganche de fase (PLL) de FM estéreo/AM

• Reloj y cronómetro digitales incorporados Resistente a las salpicaduras para poder utilizarse a la

El monitor de pulso es para fines de recreo solamente. como los de un dispositivo de medición médico.

# Instalación de las pilas

(Consulte la Fig. A) Quite la presilla para el cinturón. 2 Deslice y abra la tapa de la parte posterior de la

3 Inserte dos pilas de tamaño R03 (AAA) (no suministradas) con la polaridad correcta. Para evitar cortocircuitos, inserte las pilas desde el terminal negativo en el orden de 1 y 2, como se muestra en la ilustración.

Duración de las pilas Utilizando pilas R03 (AAA) Sonv Aprox. 12 horas Aprox. 17 horas \* Medición realizada con las normas de JEITA (Japan

Electronics and Information Technology Industries

La duración real de la pila puede variar dependiendo de las circunstancias de la unidad Cuándo reemplazar las pilas Cuando las pilas se debiliten, el sonido puede oírse débil o distorsionado, y en el visualizador parpadeará "\sigma"

Después de ello, cuando las pilas se agoten, permanecerá encendido "\sqrt{". v la alimentación de la unidad se desconectará. Cuando suceda esto, reemplace las pilas por otras nuevas. La unidad cambiará al modo de reloj desde cualquier otro modo.

• La indicación "➪" del visualizador no mostrará la energía restante de las pilas.

Notas sobre las pilas Inserte las pilas con la polaridad correcta No mezcle una pila nueva con otra usada

 Las pilas no pueden cargarse. · Cuando no vaya a utilizar la unidad durante mucho iempo, extráigale las pilas • Si se fuga el electrólito de las nilas, limpie bien el compartimiento de las mismas antes de instalar pilas

# Ajuste del reloj

Cuando inserte por primera vez las pilas, en el visualizador parpadeará "12:00" o "0:00".

1 Mantenga presionada CLOCK durante más de 2 segundos. En el visualizador parpadeará la hora.

2 Presione TUNE/TIME SET + o – hasta que en el visualizador aparezca la hora correcta. Con cada presión el (los) dígito(s) cambiará(n) una unidad. Si mantiene presionada la tecla el (los) dígito(s)

cambiará(n) rápidamente 3 Presione una vez CLOCK. Los minutos comenzarán a parpadear

Repita los pasos 2 y 3 para ajustar los minutos. Después de ĥaber ajustado los minutos, vuelva a presionar CLOCK. El reloj comenzará a funcionar desde 0

· Sistema de 12 horas o 24 horas.

# Cambio del intervalo de sintonía entre canales de AM

El intervalo entre canales de AM ha sido ajustado en fábrica a 9 kHz o a 10 kHz de acuerdo con el sistema de asignación de frecuencias de AM del país de destino como se indica a continuación. Cuando sea necesario. cambie este intervalo antes de escuchar la radio.

Países de Norte y 10 kHz Otros países

Presione POWER para desconectar la alimentación. 2 Manteniendo pulsada SCAN, mantenga presionada BAND durante más de 5 segundos isualizador durante algunos segundos. Para volver al intervalo de sintonía entre canale original, repita el paso 2.

Cuando cambie el intervalo de sintonía entre canales de AM, la hora se conservará, pero las emisoras lmacenadas y el tiempo de vuelta se borrarán de la memoria.

## Selección del modo Usted podrá utilizar esta unidad como reloj, radio,

Presione POWER. 2 Presione MODE para seleccionar un modo de función. Con cada presión, la visualización cambiará de la forma requencia de la radio → Cronometro → Temporizador

· Cuando la alimentación esté desconectada, la risualización cambiará entre el reloj y el cronómetro

# Escucha de la radio

→ Frequencia de la radio..

Sintonía manual Conecte los auriculares a () (auriculares) 2 Presione POWER.

En el visualizador aparecerá la indicación "RADIO ON"

# 3 Aiuste el volumen utilizando VOL

4 Presione BAND para seleccionar la banda. Con cada presión, la banda cambiará de la forma

 $FM1^* \rightarrow FM2^* \rightarrow AM \rightarrow FM1$ . \* FM1 v FM2 solamente se diferencian para la sintonía memorizada. Para la sintonía manual o la exploración

5 Presione TUNE/TIME SET + o – para sintonizar la emisora deseada.

automática de emisoras de FM, seleccione cualquier

• Para ver la hora actual durante la escucha de la radio, presione CLOCK. La hora actual aparecerá durant

algunos segundos, y la visualización volverá a la

frecuencia de la radio. Para desconectar la alimentación de la radio, presione POWER.

• Para mejorar la recepción de la radio FM: Extienda el cable de los auriculares, porqu funciona como antena de FM (Consulte la Fig B-@) AM: Gire horizontalmente la unidad hasta obto

incorporada una antena de barra de ferrita (Consulte la Fig. **B**-**b**). • Si hay interferencias y la recepc LOCAL.En condiciones normales, déjelo en DX. demasiado fuerte, ponga FM SENS en

Sintonía con exploración automática de emisoras

La función de exploración automática de emisoras localizará automáticamente emisoras y las sintonizará.

la óptima recepción. La unidad tien

Presione POWER.

En el visualizador aparecerá la indicación "RADIO ON" 2 Ajuste el volumen utilizando VOL. 3 Presione BAND para seleccionar la banda

4 Presione SCAN. La exploración se iniciará desde la frecuencia actual hacia la más alta. Durante la exploración, en el visualizador parpadeará la indicación "SCAN". Cuando se reciba una emisora, la indicación "SCAN" dejará de parpadear, permanecerá en el visualizador durante

algunos segundos, la radio explorará otra emisora. • Cuando localice la emisora deseada y desee parar la exploración automática de emisoras, presione una vez SCAN. La indicación "SCAN" desaparecerá. Para cancelar la exploración automática de emisoras presione SCAN o TUNE + o -.

algunos segundos, y se oirá la emisora. Después de

Sintonía memorizada Usted podrá almacenar 10 emisoras de FM (5 en FM1 v otras 5 en FM2) v 5 de AM. Memorización de una emisora

Ejemplo: Para almacenar FM 90 MHz en FM2 en la tecla de memorización 2 Presione POWER. 2 Presione BAND para seleccionar FM2.

3 Sintonice FM 90 MHz (Consulte "Sintonía manual" y "Sintonía con exploración automática de emisoras"). 4 Mantenga presionada PRESET/LAP MEMO 2

durante más de 2 segundos. Después del primer pitido seguirán otros dos para confirmar el ajuste. El número de memorización "P2 parpadeará y después permanecerá en el visualizado

90072 Para memorizar otra emisora, repita estos pasos

presione PRESET/LAP MEMO (1 a 5). La nueva emisora eemplazará a la anteriormente almacenada en la tecla de memorización.

Para cambiar una emisora memorizada, sintonice otra y

Para invocar una emisora memorizada Presione POWER. 2 Aiuste el volumen utilizando VOL

3 Presione BAND para seleccionar la banda 4 Presione PRESET/LAP MEMO (1 a 5).

Utilización del temporizador (Solamente cuando escuche la radio) Usted podrá utilizar el temporizador incorporado para desconectar automáticamente la alimentación de

1 Presione POWER para conectar la alimentación de la radio 2 Presione MODE para seleccionar el modo de

temporizador En el visualizador parpadeará la indicación "TIMER" y 3 Presione TUNE/TIME SET + o – para

programar la duración de cuenta atrás deseada para el temporizador. La duración de la cuenta atrás podrá programarse desde 1 minuto a 2 horas en incrementos de 1 minuto.

4 Presione START/STOP.

atrás. Después de la duración de cuenta atrás, sonará el zumbador y se desconectará la alimentación de la radio. Para silenciar el zumbador, presione LAP/RESET o POWER. Si lo deia activado, el zumbador sonará

permanecerá en el visualizador, se iniciará la cuenta

La indicación "TIMER" dejará de parpadear y

• Para desconectar la alimentación de la radio antes de la duración programada, presione POWER · Para cambiar a otros modos, presione MODE.

#### Utilización del cronómetro El cronómetro podrá contar hasta 99 horas, 59

minutos, y 59,99 segundos en incrementos de 1/100 1 Presione MODE para seleccionar el cronómetro.

En el visualizador aparecerá la indicación "STPW". 2 Presione START/STOP para poner en funcionamiento el cronómetro El visualizador mostrará el tiempo transcurrido

3 Presione START/STOP para parar el

RESET cuando esté en estado de parada.

visualización Para cambiar a la visualización de

+. Para cambiar a la visualización de minutos-

· Para cambiar a otros modos durante el cómputo,

en funcionamiento, presione POWER. La

Función de tiempo de vuelta

radio durante algunos segundos.

Para escuchar la radio mientras el cronómetro esté

visualización cambiará a la de la frecuencia de la

Presione LAP/RESET mientras el cronómetro esté en

El visualizador parpadeará la indicación "LAP" y aparecerá

Los tiempos de vuelta se almacenarán automáticamente en

Notas sobre la memoria de tiempo de vuelta

tiempos de vuelta. Los anteriores se borrarán en orden

segundos, presione TUNE/TIME SET +. Para cambiar a la

Para borrar una memoria de tiempo de vuelta, presione

Utilización del monitor de

Utilizando el monitor de pulso, podrá comprobar su

En el visualizador aparecerá la indicación "PULSE".

2 Coloque la punta de su dedo sobre el sensor de

pulso (de forma que el sensor quede cubierto)

la ilustración (Consulte la Fig. **C**).

oulso aparecerá en el visualizador

durante algunos segundos, como se muestra en

La indicación "PULSE" parpadeará y los segmentos del

visualizador fluirán de izquierda a derecha durante el

El monitor de pulso continuará midiendo mientras

oulso se renovará cada pocos segundos.

• El cronómetro y el temporizador continuarán su

de pulso esté en funcionamiento.

de pulso después de unos 2 minutos.

vuelva a presionar PULSE.

Funciones útiles

Ponga MEGA BASS en ON

suplementarias.

Presione HOLD.

nantenga el dedo en el sensor. La indicación de su

Usted podrá escuchar la radio incluso aunque el monitor

cómputo incluso aunque el monitor de pulso esté en

• La unidad saldrá automáticamente del modo de monitor

Para salir manualmente del modo de monitor de pulso

• Si tiene dificultades en medir su pulso, consulte la tarjeta

Para reforzar el sonido de graves

La función MEGA BASS intensificará el sonido de graves

para ofrecer una reproducción de audio de mayor calidad

la emisora que esté recibiéndose

Función de bloqueo (HOLD)

suministrada con las notas y la explicación

cómputo de su pulso. Después de algunos segundos, su

pulso después de haber realizado algún ejercicio físico

• La memoria del tiempo de vuelta almacenará hasta 5

almacenado, presione la tecla PRESET/LAP MEMO

visualización de minutos-segundos-fracciones de

Para hacer que se visualice un tiempo de vuelta

Para cambiar a la visualización de horas-minutos

segundo, presione TUNE/TIME SET -

LAP/RESET y después START/STÔP

1 Presione PULSE (tecla roja)

para entrar en el modo de

monitor de pulso.

PRESET/LAP MEMO 1 a 5 cada vez que presione LAP/

horas-minutos-segundos, presione TUNE/TIME SET

segundos-fracciones de segundo, presione TUNE/

El cronómetro dispone de dos modos de

TIME SET -.

presione MODE.

el tiempo de vuelta

pulso

(carrera, etc.)

naga que sea comprobada por personal cualificado antes de seguir utilizándola Para reponer el cronómetro cero, presione LAP/

Para limpiar la caia, utilice un paño suave humedecido

• Si algo cae dentro de la unidad, extráigale las pilas y

en una solución poco concentrada de detergente.

No utilice los auriculares mientras conduzca, vaya en bicicleta, o utilice cualquier vehículo motorizado. Esto podría suponer un riesgo de tráfico, y es ilegal en muchas áreas. También puede resultar potencialmente peligroso utilizar los auriculares a gran volumen cuando camine, especialmente en pasos cebra. En situaciones potencialmente peligrosas deberá tener

Evite utilizar los auriculares a gran volumen. Los expertos en oídos desaconsejan la reproducción prolongada a gran volumen. Si experimente un silbidos en sus oídos, reduzca el volumen o deje de utilizar los auriculares.

Respeto a los demás

quienes se encuentren a su alrededor.

No sumerja la unidad en agua Esta unidad ha sido diseñada para resistir las

continuo con ella. Si se humedecen, séquelos con un paño suave.

cuando se exponga al calor. Sin embargo se recuperará cuando la temperatura vuelva a ser normal. Si expone la unidad a temperaturas excesivamente altas o bajas (por ejemplo, en un automóvil), el parpadeo de los dígitos del visualizador del reloj puede ser más lento.

• En un lugar débilmente iluminado, es posible que el visualizador del reloi se vea mal.

 $\bullet$  No deje el reloj a temperaturas inferiores a 0°C ni superiores a 40°C, porque podría funcionar mal. Si tiene alguna pregunta o problema en relación con su

Guía para la solución de problemas

HOI D • Está visualizándose "•¬". Presione la tecla HOLD para

hacer que "⊶" desaparezca.

• En un vehículo o un edificio, escuche cerca de una

ninguna indicación. La unidad está utilizándose a temperaturas

tecla PRESET/LAP MEMO (1 a 5). Ha elegido un número de memorización erróneo · La emisora se ha borrado de la memoria. Vuelva a

En el visualizador aparecerá "o---" para indicar que todas las teclas están bloqueadas. Para cancelar el bloqueo, presione una vez HOLD para que "•--" desaparezca del visualizador

• Si HOLD está presionada cuando reemplace las pilas, permanecerá así después de haberlas reemplazado

## Utilización de la correa para la muñeca (Consulte la Fig. **D**)

Utilice solamente la correa para la muñeca suministrada. Fije la correa para la muñeca como se muestra en la ilustración.

## Precauciones

· Alimente la unidad solamente con 3 V CC utilizando dos pilas de tamaño R03 (AAA).

sin previo aviso.

En caso de tormentas eléctricas cuando esté utilizando la unidad, quítese inmediatamente los auriculares

• Antes de instalar las pilas, seque las gotas de agua de las mismas v de la unidad.

No utilice nunca un secador del pelo cuando tenga los auriculares puestos

• No coloque la unidad donde los controles del reloj an presionarse accidentalmente.

Si el problema persiste después de haber realizado las comprobaciones siguientes, consulte a su proveedor Sonv Las teclas del panel frontal no funcionan excepto

Sonido muy débil o interrumpido, o recepción insatisfactoria

El visualizador es difícil de ver, o no aparece

No es posible recibir una emisora al presionar una

extremadamente altas o bajas o en un lugar con excesiva

memorizarla. El sonido no se oye y en el visualizador parpadea "♣¬"

Modelo para FM: 87,5 - 108 MHz otros países AM: 530 - 1.610 kHz 10 kHzFM: 87.5 - 108 MHz AM: 531 – 1.602 kHz 9 kHz La visualización de la frecuencia aumentará

Salida: Toma () (minitoma estéreo), impedancia de carga de 16 ohmios Salida de potencia: 20 mW + 20 mW (al 10% de Alimentación: 3 V CC, dos pilas de tamaño R03 (AAA)

Correa para la muñeca (1

El diseño y las especificaciones están sujetos a cambio

Dimensiones: Aprox. 140,5 x 41 x 60,5 mm (an/al/prf),

0,05\* MHz

Seguridad en la carretera

mucho cuidado o dejar de utilizar los auriculares. Cuidado de sus oídos

Mantenga el volumen a un nivel moderado. Esto le permitirá oír los sonidos del exterior y no molestar a

Advertencia

salpicaduras, pero no deberá sumergirse en ella ni

· Los auriculares suministrados no han sido diseñados para sumergirse en agua ni para estar en contacto

Notas sobre el reloj • El visualizador digital del reloj puede verse débilmente

unidad, póngase en contacto con su proveedor Sony.

Pilas débiles

Especificaciones Visualización de la hora: Sistema de 12 o 24 horas Para evitar el cambio accidental de Modelo para FM: 87.5 - 108 MHz 0.1 MHz AM: 530 - 1.710 kHz Sudamérica FM: 87,5 – 108 MHz

> 0.05\* MHz disminuirá en pasos de 0,1 MHz (Ejemplo: la frecuencia de 88,05 se visualizará como "88.0 MHz").

AM: 531 – 1.710 kHz

Masa: Aprox. 103 g, excluyendo las pilas Accesorios suministrados Auriculares estéreo (1)

Presilla para el cinturón (1)

luz solar directa, humedad, arena, polvo, y golpes. No la deje nunca dentro de un automóvil estacionado al sol.

 En vehículos o edificios, la radiorrecepción puede resultar difícil o ruidosa. Pruebe a escuchar cerca de una

Notas sobre los auriculares